

【論 文】

スポーツ実技科目受講生のライフスキルと 運動動機づけの関係に関する縦断的検討

深 見 将 志

目次

- 1 問題と目的
- 2 方法
- 3 結果
- 4 考察
- 5 結論
- 6 今後の課題と展望

要旨

本研究は、本学部のスポーツ実技科目の受講生を対象にライフスキル獲得と運動動機づけの関係を明らかにするため、大学生 311 名を対象に質問紙調査を行い、それらのデータについて 2 波の交差遅れ効果モデルによる縦断的な検討を行った。本研究の結果、スポーツ実技科目の受講生は、ライフスキルの対人スキルが高まることによって、ライフスキルの個人的スキルが高まることが明らかとなった。さらに、内発的動機づけとライフスキルの関係については、内発的動機づけが高まることで、ライフスキルの対人スキルと個人的スキルが高まることが明らかとなった。これらのことから、スポーツ実技科目の目的のひとつとして掲げられているライフスキルの向上には、受講生の運動に対する内発的動機づけを高めるような関わり方や授業展開が望ましいことが明らかとなった。

1 問題と目的

本研究は、本学部のスポーツ実技科目の受講生を対象にライフスキル獲得と運動動機づけの関係について縦断的検討を行うことを目的とした。現状での 4 年制大学で開講されているスポーツ実技科目の多くが必修科目となっている（榎本ら，2014）。さらに、榎本ら（2014）のレビューによれば、2005 年度においてスポーツ実技科目を必修科目とする大学が 71.1%であることを報告している。また、本学部におけるスポーツ実技科目におい

でも、必修科目として1年次から受講できるスポーツAと2年次以降に受講できるスポーツBが開講されている。

大学生がスポーツ実技科目を受講することによる恩恵のひとつとして、健康の増進や体力・健康意識の向上があげられる。また、スポーツ心理学領域でも、体育授業と心理社会的スキルに関する研究が行われ、その恩恵が明らかにされてきた(藤田, 2009)。本学部のスポーツ実技科目では「健康・体力づくり」「身体や動きへの気づき」はもちろんのこと、スポーツ心理学領域の先行研究を基に「好ましい個人的、社会的態度がとれる人間性の育成」「生涯スポーツへの発展」など、心身の発育発達や心理社会的スキルの獲得や向上を目的とした授業を展開している。また他の大学においてもスポーツ実技科目は、大学生の健康・体力づくりや生涯にわたってスポーツを楽しめる運動の喜びを感じる礎となることや、より豊かなクオリティ・オブ・ライフの形成を目的とした授業が展開されている(宮丸, 2001)。

近年では、意思決定や目標設定、ストレスへの対処、コミュニケーションといった日常場面で用いることができる心理社会的スキルの総称としてライフスキルという言葉が用いられている(杉山ら, 2010)。WHO(1997)では、ライフスキルを日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力と定義し、さらにこのライフスキルには、中核となる10のスキルがあることを示している¹⁾。

ライフスキルは、メンタルヘルスやクオリティ・オブ・ライフを向上させ、心身ともに健康に生きることを達成するために必要とされている(松野・来田, 2009)。また、ライフスキルを獲得することにより、精神的健康の維持や自分を取り巻く人々、文化、環境に対して適応的かつ建設的な行動が可能となる(WHO, 1997)。ライフスキルの獲得や向上を目的とした教育プログラムについて杉山ら(2008)のレビューでは、Danish(1997)のGOALプログラムに注目している。このGOALというライフスキル教育プログラムは、1990年代にアメリカで普及したプログラムであり、様々な課題のロールプレイやブレインストーミングからライフスキルの獲得を試みるものである(WHO, 1997)。さらに、近年ではGOALプログラムを基盤としたスポーツを通じた教育プログラムが作り出されるようになった(Hodge et al., 1999a; Danish, 2002)。一般的にスポーツを通じて獲得されたライフスキルが日常場面に般化されることがいわれており(杉山ら, 2008)、これらの研究から、スポーツ経験がライフスキル獲得の一助となっていることが示唆されている。このことは、大学のスポーツ実技科目の受講によるスポーツ経験においても同様であり、自尊感情や有能感などの情緒的発達や、道徳性、責任感、社会的スキルなどのライフスキルの向上に役立つとされている(Bailey, 2006; 杉山ら, 2008)。このライフスキルの測定には、島本・石井(2006)が作成した日常生活スキル尺度(大学生版)や、杉山ら(2010)が作成したライフスキル尺度などが開発されている。なお、国内のライフスキル研究において多く用いられている日常生活スキル尺度(大学生版)(島本・石井, 2006)は、ライフスキルについて個人場面で遂行されるスキル「計画性」、「情報要約力」、「自尊心」、「前向きな思考」の4下位尺度と、対人場面で遂行されるスキル「親和性」、「リーダーシップ」、「感受性」、「対人マナー」の4下位尺度から測るものである。

他方、本学部をはじめとする多くの大学では、スポーツ実技科目の受講により運動に対する動機づけが高まることを目的のひとつとしている。そのため、受講生が生涯にわたって運動・スポーツを享受するための基礎づくりとなるように授業が展開されている(中野, 1989)。しかし、国内外を問わず運動・スポーツへの動機づけに関する研究は盛んに行われているものの、大学におけるスポーツ実技科目と運動に対する動機づけの関係について検討された研究はわずかであり、これらの関係についてはさらなる検討の余地があると考えられる。また、本学部では、スポーツ実技科目に対する満足度について長年調査が行われてきているが、運動に対する動機づけに関する調査は実施されていない。このことから、本研究により本学部のスポーツ実技科目の受講と運動動機づけについて明らかにすることは、十分な価値が有ることを示唆している。

今日までの運動・スポーツに対する動機づけ研究の多くは、主にスポーツ競技者や体育専攻学生などのアスリートを対象としている(谷嶋ら, 1988; 山本, 1990; ほか)。これらの研究では、アスリートのスポーツ競技への参加動機は、心理的、社会的、経済的、環境的、生理的な要因などが深く関係しており、アスリートの運動・スポーツに対する動機づけにはこれらの要因を包括的に捉えて検討する必要があると報告している(西田・小縣, 2008)。しかしながら、本研究における調査対象者の多くは、スポーツを専心的に行っておらず、西田・小縣(2008)の報告にある要因を包括した検討を行うことは不適切であろう。そこで、本研究では、藤田(2010)の研究を参考に自己決定理論(Deci & Ryan, 2000)による検討を試みることにした。自己決定理論(Self-determination theory)とは、Deci & Ryan(2000)によって提唱された自己決定の程度による動機づけの質の変化を体系化した理論であり(松本ら, 2003)、人間の行動を規定する動機づけを「非動機づけ」、「外発的動機づけ(外的調整, 取り入的調整, 同一視的調整, 統合的調整)」、「内発的動機づけ」の3つに分類している。非動機づけとは、目的意識がなく、行動する意図が欠如している状態である。外発的動機づけとは、外部の誘因により動機づけられる状態である。例えば、単位がほしいから授業に参加するやお金がほしいからアルバイトを行うなどである。内発的動機づけとは、主体の欲求により動機づけられる状態である。例えば、楽しみや満足を得るために運動を行うなどである。民間の運動施設利用者や高齢者など非アスリートを対象とした運動動機づけ研究では、自己決定理論に基づく研究が多く行われ、運動動機づけの程度を測る尺度の作成やその信頼性と妥当性についての検証も行われている(松本ら, 2003; 青木, 2012; ほか)。このことから、本研究の調査対象者である一般大学生の運動動機づけの程度を検討するうえで自己決定理論を用いることは適切であると考えられる。

ライフスキルと動機づけの関係を検討した研究において小杉(2009)は、ライフスキル尺度(島本・石井, 2006)と学習の動機づけ尺度(小杉, 2008)から比較検討し、大学1年生の将来展望得点が高いほどライフスキル得点が高いことを報告している。この結果は、将来の生活や職業を意識して学んでいる大学生は日常生活のスキルが高いこと示唆している。しかし、ライフスキルのどの側面が動機づけと関係するのか、さらには運動動機づけとの関係についても検討されていない。これらのことが明らかになることは、ライ

フスキルと運動動機づけの関係が明確になるだけでなく、スポーツ実技科目における到達目標の明確化や授業内容の発展や改善へ寄与する知見が得られると考えられる。

そこで本研究では、本学部のスポーツ実技科目の受講生を対象にライフスキル獲得と運動動機づけの関係について縦断的調査により検討することを目的とした。縦断的調査の検討には、応用心理学領域において広く用いられているパネル調査を用いることとした。パネル調査とは、同一の調査対象者に、同一内容の項目群を一定のインターバルをおいて2回以上実施するものである (Finkel, 1995)。2時点での調査に対しては、2波のパネル調査あるいは2波のパネル研究という呼称が一般に用いられている (高比良ら, 2006)。本研究では、2波のパネル調査により得られたデータについて、高比良ら (2006) の報告にある交差遅れモデルを用いて構造方程式モデリング (以下、SEM) による分析から検討する (図1)。交差遅れモデルとは、1時点目から2時点目への変数の変化に因果的な影響を与えるかどうかを検討するモデルであり、1時点目の各変数が2時点目の各変数へ影響を与える可能性がモデルに組み込まれている。

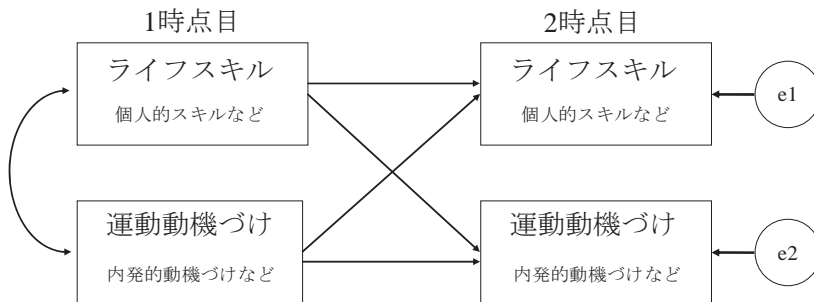


図1 2波のパネル調査モデル

2 方法

(1) 調査時期

本研究では、縦断的な調査により検討するため2時点 (Time1, Time2) での調査を行った。調査は2016年度前学期授業の2回目 (Time1: 4月14日—4月20日) と14回目 (Time2: 7月14日—7月20日) に実施された。3ヶ月間という一定の期間は、スキルの獲得には長い時間がかかること (調枝, 2001) や、島本・石井 (2010) のライフスキル獲得の縦断的調査に用いられた期間であることから設定した。

(2) 調査対象

対象者は、2016年度前学期授業において健康・スポーツ科目を受講している大学生383名を対象とした。なお、回答に不備のあった者や2回目の調査が行えなかった者を除いた、大学生311名 (男性201名, 女性110名, 平均年齢18.24 ± 0.65歳) の有効回答

を分析対象とした。

(3) 調査項目

1) フェイスシート

調査対象者に対し、氏名、年齢、性別、学科、学籍番号、授業以外の定期的なスポーツ活動の有無について回答を求めた。そのうち、授業以外の定期的なスポーツ活動が「有」と回答した者には「1：週1日程度」、「2：週2日程度」、「3：週3日以上」の3件法で回答を求め、さらに1日あたりの運動時間について記入させた。

2) 日常生活スキル尺度（大学生版）

島本・石井（2006）により作成された尺度であり、ライフスキルを「効果的に日常生活を過ごすために必要な学習された行動や内面的な心の働き」と定義し、このライフスキルを多面的に測ることが出来る。尺度は「個人的スキル」を「計画性（先を見通して計画を立てることができる）」、「情報要約力（多くの情報をもとに自分の考えをまとめることができる）」、「自尊心（自分の言動に対して自信を持っている）」、「前向きな思考（嫌なことがあってもいつまでもくよくよ考えない）」の4因子（各3項目）と「対人スキル」を「親和性（困ったときに、友人らに気軽に相談することができる）」、「リーダーシップ（自分が行動を起こすことによって、周りの人を動かすことができる）」、「感受性（困っている人を見ると援助をしてあげたくなる）」、「対人マナー（目上の人の前では礼儀正しく振る舞うことができる）」の4因子（各3項目）からなり、計8因子（計24項目）にて構成されている。回答は、「1：ぜんぜん当てはまらない」、「2：当てはまらない」、「3：当てはまる」、「4：とても当てはまる」の4件法であり、得点が高いほどスキルの獲得レベルが高いと解釈できる。

3) 運動に関する自己決定動機づけ尺度

本尺度は、松本ら（2003）により作成された尺度であり、自己決定理論（Ryan & Deci, 2000）による動機づけの分類を基に、運動に対する動機づけを「非動機づけ」、「外発的動機づけ」、「内発的動機づけ」の3つに分類して検討することができる。尺度は、「非動機づけ」を「無調整（なぜ運動をしているかわからない）」の1因子（3項目）、「外発的動機づけ」を「外的調整（周りの人が運動を取り入れるべきだと言うから）」（3項目）と「取り入れの調整（運動しないと自分を悪く感じるから）」（4項目）、「同一視的調整（運動は良いと思うので行うべきだと思うから）」（4項目）の3因子、「内発的動機づけ」を「内発的調整（運動すること自体が楽しいから）」の1因子（4項目）からなり、計5因子（計18項目）にて構成されている。回答は、「1：まったくあてはまらない又は該当しない」、「2：あまりあてはまらない」、「3：どちらともいえない」、「4：すこしあてはまる」、「5：かなりあてはまる」の5件法であり、得点が高いほど各因子の動機づけの程度が高いと解釈できる。

4) 調査手続き

フェイスシート、日常生活スキル尺度、運動に関する自己決定動機づけ尺度の3つからなる質問紙を自己記入法により調査対象者に回答させた。調査は、健康・スポーツ科目の授業を利用した集合法により実施された。質問紙には、調査対象者が本研究の主旨を把握できるよう研究の概要、目的、記入方法、そして個人情報保護に関する内容を明記して調査協力を依頼した。回答は調査協力に同意した者のみが行い、回答終了後すぐに質問紙を回収した。

5) 分析モデル

本研究では、2波の交差遅れ効果モデルを分析モデルとした(図2)。観測変数「ライフスキル」には、島本・石井(2006)の「個人的スキル」と「対人スキル」得点を位置づけ(島本・石井, 2010)、「運動動機づけ」には、松本ら(2003)の「外発的動機づけ」と「内発的動機づけ」得点を位置づけて分析を行った。

なお分析では、健康・スポーツ科目の受講者を対象としているため、スポーツ実施への外発的もしくは内発的動機づけを有していることが想定される。このことから、非動機づけを除いた外発的動機づけと内発的動機づけの2つから検討することとした。

6) 統計処理

SEMによりモデルの検証を行い、変数間の因果関係を表す交差遅れ効果について検討した(図2)。ライフスキルから運動動機づけへの有意な正の値が認められたときは、「ライフスキルの獲得が運動動機づけの向上につながる」という因果関係が推定され、運動動機づけからライフスキルへの有意な正の値が認められたときは、「運動動機づけの向上が

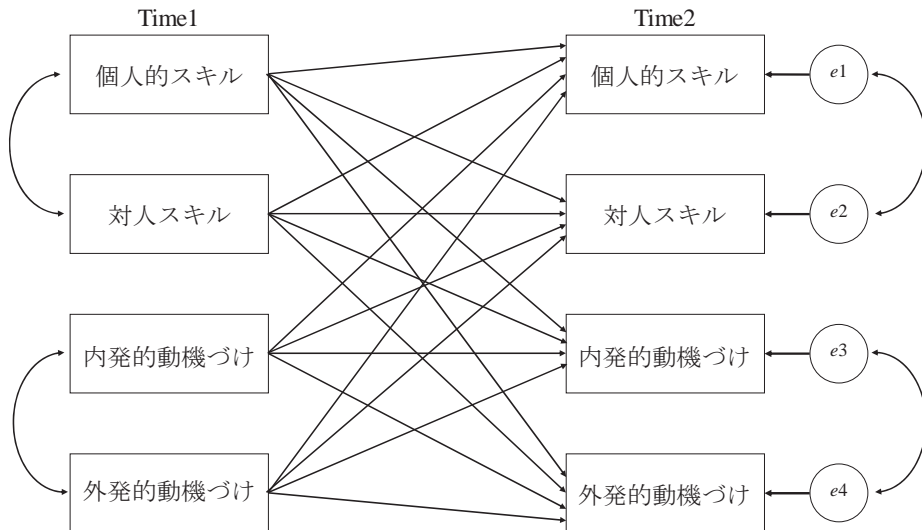


図2 本研究のパネル調査モデル

ライフスキル獲得につながる」という因果関係が推定される。いずれも有意でない場合は、変数間に因果関係は存在しないと解釈される。本研究における、モデル適合度は、Goodness of Fit Index (GFI), Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI), Comparative Fit Index (CFI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) の各適合度指標より検討した。なお、小塩 (2008) を参考に各指標の採択基準は、GFI と AGFI, CFI は .90 以上、RMSEA は .10 以下とした。すべての統計分析には、統計処理ソフトウェア IBM SPSS Statistics 23, および IBM SPSS Amos 23 を用いて行った。有意水準は、5% 未満に設定した。

3 結果

(1) 各変数の基本統計量

日常生活スキル尺度 (大学生版) における個人的スキル得点と対人スキル得点、運動に関する自己決定動機づけ尺度における内発的動機づけ得点と外発的動機づけ得点の平均値と標準偏差を表 1 に示した。

表 1 分析に用いた変数の基本統計量

	Time1		Time2	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
個人的スキル	31.28 (± 4.72)		31.94 (± 4.94)	
対人スキル	35.14 (± 4.83)		35.98 (± 5.01)	
内発的動機づけ	15.22 (± 3.45)		15.95 (± 3.13)	
外発的動機づけ	30.92 (± 6.78)		31.91 (± 6.44)	

(2) モデルの評価

2波の交差遅れ効果モデルについて SEM による分析を行った。その結果、適合度指標は、GFI = .985, AGFI = .935, CFI = .982, RMSEA = .065 であった。全ての値において、採択基準を満たしたため最終モデルとして採択した (図 3)。図 3 は有意なパスのみを表記する。

次に、決定変数をみると、個人的スキルが 11%, 対人スキル 14%, 内発的動機づけ 49%, 外発的動機づけ 41% であった。標準偏回帰係数は、Time1 対人スキルが Time2 個人的スキル ($.17, p < .05$) に有意な正の影響を与えていた。Time1 内発的動機づけは、Time2 個人的スキル ($.30, p < .001$) と Time2 対人スキル ($.38, p < .001$) に有意な正の影響を与えていた。

スポーツ実技科目受講生のライフスキルと運動動機づけの関係に関する縦断的検討

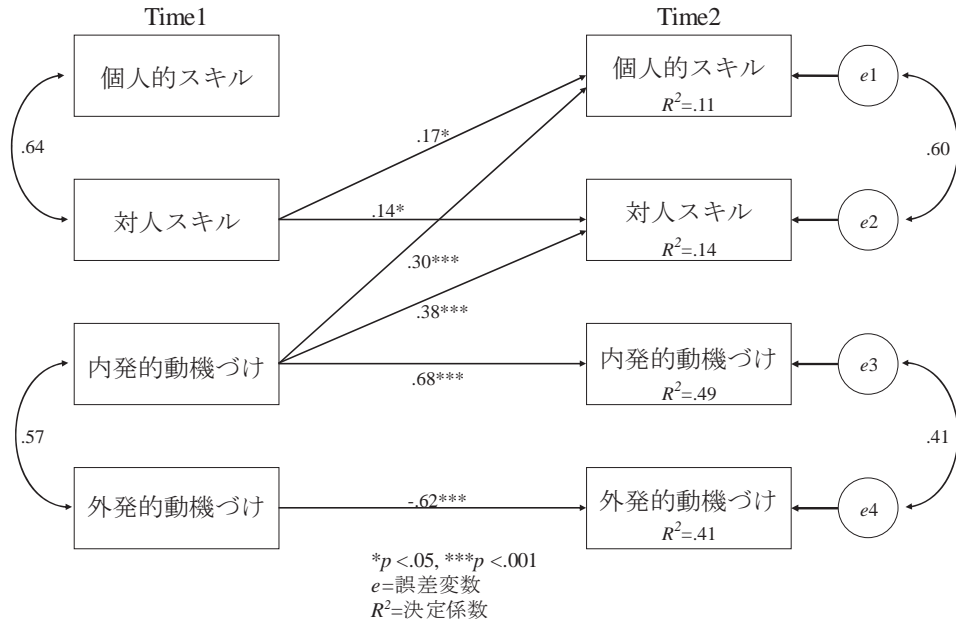


図3 パス解析による検証結果

4 考察

本研究は、本学部のスポーツ実技科目の受講生を対象にライフスキル獲得と運動動機づけの関係を明らかにするため、前学期授業の2回目と14回目に質問紙調査を行い、それらのデータについて2波の交差遅れ効果モデルによる縦断的な検討を行うことを目的とした。

まず、交差遅れ効果モデルの妥当性について検証した。その結果、各適合度指標は採択基準を満たす良好な値でありモデルの適合度が確認された。さらに、SEMを用いて各変数間の因果関係について検証を行った結果、ライフスキルの対人スキルは、ライフスキルの個人的スキルと有意な正の関連を示すことが明らかとなった。これは、対人スキルが高まることによって、個人的スキルが高まることを意味する。大学生は、スポーツ実技科目の受講において出会った大学生との交流や困っている大学生への援助行動、指導者との関わりなど、他者との関わりなかで対人スキルが高められる。それらの経験が、自分自身を肯定的に捉える資源のひとつとなることで個人的スキルが高まると考えられる。これについて島本・米川(2015)の研究では、大学生のスポーツ実技科目受講において、自分自身の思いや考えをチームのメンバー等に伝えた後にそれらを肯定するフィードバックを得ることにより、自らを肯定的にとらえて自己の言動に自信を持つようになると述べている。また、大学生がスポーツを通じて経験した内容を振り返り、スポーツに対する洞察を深めること(内発的動機づけの高まり)は、様々な行動を支えている積極的思考や忍耐力

などの個人的スキルの重要性に気づくことが明らかとされており（上野，2007），これらの多様な経験が，対人スキルを高め，さらには個人的スキルの向上へ影響を与えていることが推察できる。

次に，内発的動機づけとライフスキル（対人スキルと個人的スキル）の因果関係について検討した。その結果，内発的動機づけはライフスキルと有意な正の関連があることが明らかとなった。これは，内発的動機づけが高まることで，ライフスキルの対人スキルと個人的スキルが高まることを意味している。Pelletier et al. (1995) は，スポーツに対する内発的動機づけとコンピテンス（自分の力で環境が変化するのが楽しくて積極的に働きかけようとする感覚）の関係には正の相関があることを報告している。この報告と本研究の結果である内発的動機づけから対人スキルへの正の影響を鑑みると，スポーツ実技科目においてスポーツを楽しむことやスポーツについて学習すること，周囲の大学生との喜びや満足を共有することに運動の動機づけを置く者は，自身の行動により周りの大学生が変化することを学習し，授業をより楽しめるような働きかけを行っていることが推察される。この行動には，相手への気遣いや適切なコミュニケーションを取るための親和性や感受性，対人マナーなどのスキル，自分から行動を起こすためのリーダーシップスキルなどの対人スキルが必要不可欠である。以上のことから，スポーツ実技科目において，内発的動機づけに基づいた行動が対人スキルの向上につながることを示された。一方，Duda et al. (1995) は，内発的動機づけについて目標の見通しの課題指向と自我指向の強さの関係から検証し，内発的動機づけと課題指向には正の相関があることを明らかにしている。具体的には，課題関与の状態（学習目標指向の状態）ではスポーツ経験そのものが目的となり，人との競争の結果ではなく，スポーツのプロセスに集中することで内発的動機づけとポジティブな関係が認められている。課題指向の強い者は，成功や失敗などの成績よりも個々の課題達成に動機づけられており，自分で技術を改善する努力や与えられた自分の役割を実行することを目的としている（城，2000）。そのため，技術の改善に必要とされる計画性や情報要約力などのスキル，与えられた役割を実行できるという自尊心や前向きな思考などのスキルが必要となる。以上のことから，スポーツ実技科目において，内発的動機づけが高まることにより課題指向も高まることを，個人的スキルの向上に寄与していると示唆された。

これらの結果から，スポーツ実技科目を通して運動に対する内発的動機づけが高まることでライフスキルが向上することが示唆された。つまり，本学部や他大学においてスポーツ実技科目の目的のひとつとして掲げられているライフスキルの向上には，受講生の運動に対する内発的動機づけを高めるような関わり方や授業を実施することが望ましいことが明らかとなった。

5 結論

本研究の目的は，本学部のスポーツ実技科目の受講生を対象にライフスキル獲得と運動動機づけの関係を明らかにすることであった。スポーツ実技科目受講生へ質問紙調査を実

施し SEM による分析を行った結果は、以下のようにまとめることができる。

- 1) 本研究で用いた交差遅れ効果モデルの適合度は、 $GFI = .985$, $AGFI = .935$, $CFI = .982$, $RMSEA = .065$ であり、採択基準を満たしていることが示された。
- 2) 対人スキルは、個人的スキルと有意な正の関連を示しており、大学生がスポーツ実技科目において他者との交流や援助行動などの関わりにより対人スキルが高められ、それらの経験が、自分自身を肯定的に捉える資源となり個人的スキルが高まる可能性が示された。
- 3) スポーツ実技科目の受講生は、内発的動機づけが高まることでライフスキルも高まることが明らかとなった。

6 今後の課題と展望

これまでに、スポーツ実技科目とライフスキルの関係を示唆した知見（島本・石井，2006；藤田，2009；ほか）や、大学におけるスポーツ実技科目が運動動機づけを向上させること（中野，1989；宮平ら，1998；ほか）は検証されてきたが、スポーツ実技科目におけるライフスキルと運動動機づけの関係について検証した研究はみられなかった。このことから本研究の意義は高いといえよう。しかしながら、本研究ではスポーツ実技科目の受講生のみを対象としたため、非受講生との比較検討には至らなかった。決定係数による影響力をみると、本研究の対象者の多くは、スポーツ実技科目における経験以外の多様な経験からライフスキルを獲得・向上している可能性が示されている。今後の課題として、スポーツ実技科目の受講の有無を基準とした、受講生と非受講生の多母集団の同時分析を行い、スポーツ実技科目の受講による運動動機づけの向上やライフスキルの獲得・向上について更なる検証が必要であると考ええる。

謝辞

本論文の執筆には、渡部悟先生をはじめ、遠藤幸一先生や佐藤佑介先生、スポーツ実技科目非常勤講師の方々、日本大学文理学部の水落文夫先生から貴重な時間を割いてご協力を頂いた。ここに深謝の意を表する。

注

- ¹⁾ ライフスキルの中核となる 10 のスキルを示す。生活に関する決定を建設的に行うための「意思決定スキル」、日常の問題を建設的に処理する「問題解決スキル」、どんな選択肢があるか、行動あるいは行動しないことがもたらすさまざまな結果について考える「創造的思考スキル」、情報や経験を客観的に分析する「批判的思考スキル」、文化や状況にあったやり方で言語的にまたは非言語的に自分を表現する「効果的コミュニケーションスキル」、好ましいやり方で人と接することができる「対人関係スキル」、自分自身、自分の性格、自分の長所と弱点、したいことや嫌いなことを知ることができる「自己意識スキル」、自分がよく知らない状況に置かれている人の生き方であっても、それを心に描くことができる「共感性スキル」、自分や他者の情動を認識し、情動が行動にどのような影響する

かを知り、情動に適切に対処する「情動への対処スキル」、生活上のストレス源を認識し、ストレスの影響を知り、ストレスのレベルをコントロールする「ストレスへの対処スキル」(WHO, 1997)。

文献

- 青木邦男 (2012) 「在宅高齢者に対する自己決定理論に基づく運動継続のための動機づけ尺度の因子の検討」『山口県立大学学術情報』第5号, pp.73-79。
- 上野耕平 (2007) 「運動部活動への参加を通じたライフスキルに対する信念の形成と時間的展望の獲得」『体育学研究』第52巻, 第1号, pp.49-60。
- 榎本雅之・宮本孝・道上静香 (2014) 「滋賀大学経済学部で体育科目を学ぶ意義」『彦根論叢』No.400, pp.46-55。
- 小塩真司 (2008) 『はじめての共分散構造分析: AMOSによるパス解析』東京図書, pp.87-119。
- 小杉大輔 (2009) 「理工系大学1-2年生における学習の動機づけと無気力感・自己効力感・ライフスキルとの関連」『静岡理工科大学紀要』第17巻, pp.89-95。
- 島本好平・石井源信 (2006) 「大学生における日常生活スキル尺度の開発」『教育心理学研究』54巻, 2号, pp.211-221。
- 島本好平・石井源信 (2010) 「運動部活動におけるスポーツ経験とライフスキル獲得との因果関係の推定」『スポーツ心理学研究』第37巻, 第2号, pp.89-99。
- 島本好平・米川直樹 (2014) 「運動部活動におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響: 青年期におけるゴルフ競技者を対象として」『三重大学教育学部研究紀要, 自然科学・人文科学・社会科学・教育科学』65巻, pp.327-333。
- 城 佳子 (2000) 『スポーツ心理学ハンドブック』株式会社実務教育出版, pp.447。
- 杉山佳生・渋谷崇行・西田 保・伊藤豊彦・佐々木万丈・磯貝浩久 (2008) 「学校体育授業を通じたライフスキル教育の現状と展望」『健康科学』30巻, pp.1-9。
- 杉山佳生・渋谷崇行・西田 保・伊藤豊彦・佐々木万丈・磯貝浩久 (2010) 「体育授業における心理社会的スキルとライフスキルを測定する尺度の作成」『健康科学』32巻, pp.77-84。
- 高比良美詠子・安藤玲子・坂元 章 (2006) 「縦断調査による因果関係の推定—インターネット使用と攻撃性の関係」『パーソナリティ研究』, pp.87-102。
- 谷嶋喜代志・長田一臣・福田将史・斎藤朗・崔二準・楠本恭久 (1988) 「体育専攻学生のスポーツ参加の動機に関する研究」『スポーツ心理学研究』15巻, 1号, pp.78-85。
- 調枝孝治 (2001) 「生存秩序としての体育・スポーツ心理学 (特集 21世紀における体育・スポーツのビジョン)」『体育の科学』51巻, 1号, pp.21-24。
- 中野武彦 (1989) 「本学の体育実技における動機づけに関する一考察」『九州大学医療技術短期大学部紀要』第16号, pp.83-88。
- 西田 保・小縣真二 (2008) 「スポーツにおける達成目標理論の展望」『総合保健体育科学』Vol. 31, 1, pp.5-12。
- 野口和行・村山光義・村松 憲・板垣悦子・東海林祐子 (2015) 「体育実技受講学生の社会的スキル及び自己効力感の変容に関する検討: 授業形態の違いによる比較」『体育研究所紀要』第54巻, 第1号, pp.9-16。

- 藤田 勉 (2009) 「体育授業における目標志向性、動機づけ、楽しさの関係」『鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要』 Vol.19, pp.51-60。
- 藤田 勉 (2010) 「体育授業における動機づけ因果連鎖の検討」『鹿児島大学教育学部研究紀要 教育科学編』 Vol.61, pp.47-73。
- 松野光範・来田宣幸 (2009) 「ライフスキル—現代社会の暗黙知。横山勝彦ほか編著, ライフスキル教育—スポーツを通して伝える「生きる力」』昭和堂, pp.24-37。
- 松本裕史・竹中晃二・高家 望 (2003) 「自己決定理論に基づく運動継続のための動機づけ尺度の開発—信頼性および妥当性の検討」『健康支援』第5巻, 第2号, pp.120-129。
- 宮平 喬・大浦隆陽・大浦隆陽 (1998) 「本学体育実技の授業における学生の評価: 動機づけの観点から」『筑紫女学園短期大学紀要』第33号, pp.179-193。
- 宮丸凱史 (2001) 「筑波大学における共通体育のカリキュラム編成の経緯と今後の問題」『大学体育研究』第23号, pp.49-61。
- 山本教人 (1990) 「大学運動部への参加動機に関する正選手と補欠選手の比較」『体育学研究』第35巻, 第2号, pp.109-119。
- Bailey, R (2006) “Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcome,” *Journal of School Health*, 76(8), pp.397-401.
- Danish, S.J. (1997) “Going for the goal: A life skills program for adolescents,” *En G. Albee y T. Gullota (Eds.), Primary preventions work, Vol. 6: Issues in children’s and families’ live*, Thousand Oaks, pp.291-313.
- Deci, E and Ryan, R (2000) “The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior,” *Psychological Inquiry*, 11(4), pp.227-268.
- Danish, S. J., Fazio, R. J., Nellen, V.C. and Owens, S. S. (2002) “Teaching life skills through sport: Community-based programs to enhance adolescent development, In Van Raalte JL and Brewer BW (eds.), Exploring sport and exercise psychology (2nd ed.),” *American Psychologist*, pp.269-28.
- Duda, J. L., Chi, L, Newton, M. L. and Walling, M. D., (1995) “Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport,” *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), pp.40-63.
- Finkel, S. E., (1995) “Causal analysis with panel data” Thousand Oaks, CA, Sage Publication,
- Hodge, K, Cresswell, S, Sherburn, D and Dugdale, J (1999a) “Physical activity-based lifeskills programme: Part I - Lifeskills & the Health/PE curriculum,” *Journal of Physical Education*, 32, pp.8-11.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brikre, M. N. and Blais, M. R. (1995) “Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS),” *JOURNAL OF SPORT & EXERCISE PSYCHOLOGY*, 17, pp.35-53.
- Ryan, R and Deci, E (2000) “Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being,” *American Psychologist*, Vol 55(1), pp.68-78.

(Abstract)

The purpose of this research is to clarify the relationship between acquisition of life skill and exercise motivation for students of sports practical subjects of Nihon University College

of Commerce. A questionnaire survey was conducted for 311 students (201 males and 110 females, average age: 18.24 ± 0.65) who answered questionnaires. We conducted a longitudinal study on this data with a 2-wave cross-lagged effect model. As a result of this research, students of sports practical subjects have found that the personal skills of life skills will be enhanced by the increase in interpersonal skills of life skills. Regarding the relationship between endogenous motivation and life skills, it became clear that interpersonal motivation is increased, so that interpersonal skills and personal skills of life skills are increased. For these reasons, it is desirable to engage in activities and lessons that enhance the endogenous motivation of the students' exercise to improve the life skills listed as one of the objectives of sports practical subjects.